



PRUEBAS FUNCIONALES – PARA LAS: *Ejecutorias Deportivas*

Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

 Web: <http://www.saludmed.com/>

 E-Mail: elopateg@intermetro.edu

 Artículo: http://www.saludmed.com/entrena2/Pruebas_Ejecutoria_Deportiva.html



Saludmed 2023, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#). Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com.



BOSQUEJO

- **Consideraciones prelimnares**
- **Introducción**
- **Tipos de información subjetiva derivada en un programa de avalúo para la ejecutoria deportiva**
- **Tipos de información objetiva sumistrada por el avalúo de la ejecutoria deportiva**



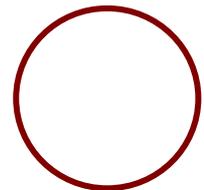
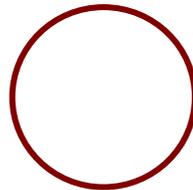
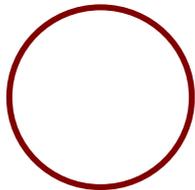
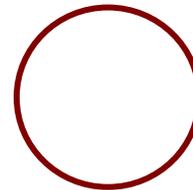
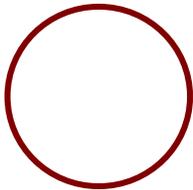
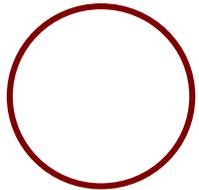
CONSIDERACIONES PRELIMINARES



NOTA: Reproducido de: renoelliott2013 (2007, 13 de septiembre). *Functional Sports Training Drills & Exercises* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=8EpgHV4eicg>



Dibuje sobre estos cuerpos celulares, que tú piensas es el largo y cantidad de dendritas tú posees en estos momentos:





PRUEBAS FUNCIONALES – PARA LAS: *Ejecutorias Atléticas:*

Concepto

Las pruebas dirigidas a establecer el nivel de la ejecutoria funcional-deportiva representan un protocolo comprehensivo que incluye la medición, registro y análisis de la información colectada de tales evaluaciones, ya sea subjetiva u objetiva, de manera que sirva de base para la planificación, segura y efectiva, de un programa de entrenamiento físico-deportivo de tipo integrado-funcional que promueva un rendimiento deportivo-competitivo óptimo y la disminución de lesiones deportivas

NOTA. Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (pp. 67, 115), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



PRUEBAS FUNCIONALES – PARA LAS: *Ejecutorias Atléticas:*

Componentes

- **Información subjetiva:**
Historial general y médico
- **Información objetiva:**
 - **Evaluación cardiovascular**
 - **Pruebas fisiológicas**
 - **Pruebas de cineantropometría**
 - **Evaluaciones de la ejecutoria deportiva**

NOTA. Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (pp. 68-74), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business; *Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual: Tests, Procedures and Data. Volume 1: Anthropometric Data*. 3ra. ed.; (pp. i-iv), por R. Eston, y T. Reilly, (Eds.). , 2009, New York: Routledge Taylor & Francias Group. Copyright 2009 por: Roger Eston and Thomas Reilly.



PRUEBAS FUNCIONALES – PARA LAS EJECUTORIAS ATLÉTICAS: Componentes – INFORMACIÓN SUBJETIVA:

Historial Médico Personal

➤ **Physical Activity Questionnaire (PAR-Q)**
Cuestionario de auto-administración

➤ **Historial médico:**

- **Lesiones pasadas**
- **Intervenciones quirúrgicas previas**
- **Enfermedades crónico-degenerativas**
- **Medicamentos**

NOTA. Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (pp. 68-71), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



PRUEBAS FUNCIONALES – PARA LAS EJECUTORIAS ATLÉTICAS: Componentes – INFORMACIÓN OBJETIVA:

Concepto/Descripción

Datos medibles concerniente al estado físico del atleta, tal como la composición corporal, aptitudes neuromusculares-destrezas, y la capacidad cardiorrespiratoria

NOTA. Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (p. 71), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



PRUEBAS FUNCIONALES – PARA LAS EJECUTORIAS ATLÉTICAS: Componentes – INFORMACIÓN OBJETIVA:

Propósitos

- **Comparar los datos analizados desde el cominezo del programa de entrenamiento con los registrados a lo largo de senanas, meses o años; de manera que se determine la evidencia de un aumento, o deterioro, en el rendimiento deportivo**
- **Evaluar la efectividad del programa de entrenamiento físico-deportivo de naturaleza integrada-funcional**

NOTA. Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (p. 71), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



PRUEBAS FUNCIONALES – PARA LAS EJECUTORIAS ATLÉTICAS: Componentes – INFORMACIÓN OBJETIVA:

Categorías/Tipos

- **Evaluaciones fisiológicas**
- **Pruebas de cineantropometría
(Kinantropometría)**
- **Evaluaciones funcionales de la
ejecutoria deportiva**

NOTA. Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (p. 71), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business; *Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual: Tests, Procedures and Data. Volume 1: Anthropometric Data*. 3ra. ed.; (pp. i-iv), por R. Eston, y T. Reilly, (Eds.). , 2009, New York: Routledge Taylor & Francias Group. Copyright 2009 por: Roger Eston and Thomas Reilly.



PRUEBAS FUNCIONALES – PARA LAS EJECUTORIAS ATLÉTICAS: Componentes – INFORMACIÓN OBJETIVA:

Evaluaciones Fisiológicas

➤ Mediciones cardiovasculares:

● Frecuencia cardiaca

● Presión arterial

➤ Pruebas fisiológicas de rendimiento

NOTA. Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (pp. 72-74), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



PRUEBAS FUNCIONALES – PARA LAS EJECUTORIAS ATLÉTICAS: Componentes – INFORMACIÓN OBJETIVA:

Pruebas de Cineantropometría

*** PRUEBAS DE POSTURA FUNCIONAL ***

- **Postura funcional transicional**
- **Postura funcional dinámica**
- **Pruebas de balance y propioceptivas**

NOTA. Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (pp. 81-95), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



PRUEBAS FUNCIONALES – PARA LAS EJECUTORIAS ATLÉTICAS: Componentes – INFORMACIÓN OBJETIVA:

***AVALÚO DE LA EJECUTORIA:
* Propósito ****

Objetivamente evaluar la ejecutoria atlética general del deportista

NOTA. Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (p. 95), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



PRUEBAS FUNCIONALES – PARA LAS EJECUTORIAS ATLÉTICAS: Componentes – INFORMACIÓN OBJETIVA:

AVALÚO DE LA EJECUTORIA: Pruebas Funcionales para Aptitudes Físicas Específicas

- Evaluación de velocidad, agilidad y rapidez
- Pruebas de fortaleza y tolerancia muscular de naturaleza funcional
- Prueba para medir la potencia mecánica funcional
- Pruebas de flexibilidad funcional



PRUEBAS FUNCIONALES – PARA LAS EJECUTORIAS ATLÉTICAS: Componentes – INFORMACIÓN OBJETIVA:

Concepto/Descripción

Datos medibles concerniente al estado físico del atleta, tal como la composición corporal, aptitudes neuromusculares-destrezas, y la capacidad cardiorrespiratoria

NOTA. Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (p. 71), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



CIENCIAS DEL – MOVIMIENTO HUMANO:

Según la – NATIONAL ACADEMY OF SPORTS MEDICINE (NASM):

* Componentes *

➤ Sistema Muscular:

Anatomía funcional

➤ Sistema Esquelético:

Biomecánica funcional

➤ Sistema Nervioso:

Comportamiento motor

NOTA. Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (p. 15), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



CIENCIAS DEL – MOVIMIENTO HUMANO:

Según la – NATIONAL ACADEMY OF SPORTS MEDICINE (NASM):

Características

- Cada sistema, y sus componentes, deben de colaborar para formar enlaces interdependientes.
- El sistema completo debe estar consciente de sus relaciones con los ambientes internos y externos, mientras colectan la información necesaria para producir los patrones de movimientos apropiados.
- Este proceso asegura un funcionamiento óptimo de las Ciencias del Movimiento Humano y el movimiento humano óptimo requerido en los deportes

NOTA. Reproducido de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (p. 15), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



CIENCIAS DEL – MOVIMIENTO HUMANO:

Según la – NATIONAL ACADEMY OF SPORTS MEDICINE (NASM):

**** Características ****

**Los constituyentes del
Sistema de Movimiento Humano
se encuentra vinculado al
Entrenamiento Físico-Deportivo
desde el enfoque
Integrado-Funcional**

NOTA. Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (p. 15), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



CIENCIAS DEL – MOVIMIENTO HUMANO: **Según la – NATIONAL ACADEMY OF SPORTS MEDICINE (NASM):**

Concepto

**El Estudio de cómo el
Sistema de Movimiento Humano
Funciona en un Esquema
Interdependiente e Interrelacionado**

NOTA. Adaptado de: *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (p. 15), por M. A. Clark, y S. C. Lucett, 2010, Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2010 por: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



ENERGÍA Y UNIDADES DE MEDIDA: - AVALÚO -

**** El Punto más Confuso (Muddiest Point)****

¿Qué conceptos, terminos u otro asunto, discutido bajo este tópico, fue el que usted menos comprendió?



TASA METABÓLICA BASAL: AVALÚO

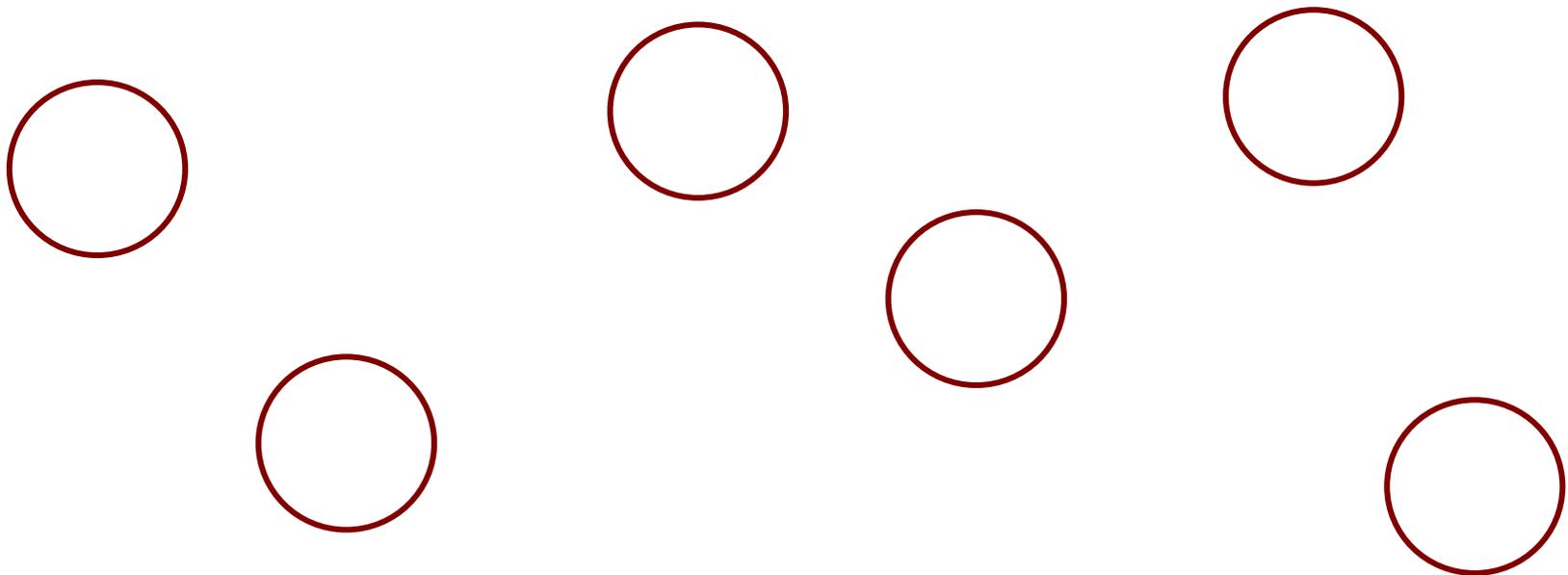
*** Ensayo Breve (One-Minute Paper)***

- 1. ¿Cuál fue el punto más importante presentado bajo el tópico?**

- 2. ¿Qué preguntas sin contestar aún posees?**



Dibuje sobre estos cuerpos celulares, que tú piensas es el largo y cantidad de dendritas tú posees ahora para los conceptos discutidos en la clase de hoy. ¿Porqué tú crees tu tienes esta longitud y cantidad de dendritas.





CALORIMETRÍA: AVALÚO

*** *Reacción Escrita Inmediata (REI)* ***

- 1. Algo nuevo que aprendí hoy es...**
- 2. Ya sabía...**
- 3. Se me hizo difícil entender...**
- 4. Lo más que me gustó fue...**
- 5. Lo menos que me gustó fue...**
- 6. Deseo aprender más sobre...**
- 7. De lo que aprendí, lo podría aplicar en...**
- 8. La próxima clase debe iniciarse repasando...**



CALORIMETRÍA - AVALÚO: Diagrama de "KWL" (CDA)

Completa todas las columnas de esta tabla:

DIAGRAMA "KWL" (CDA)		
Conozco "Know"	Deseo aprender "Want to know"	Aprendí "Learned"



GRACIAS



¿PREGUNTAS?